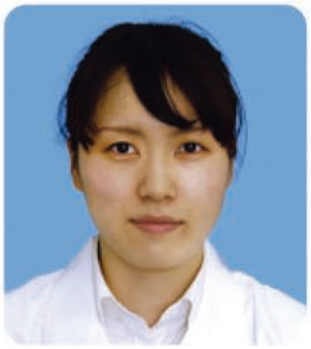
メディカル・レシピ

今年も暑い夏がやってきました！今回は、夏バテ解消メニューを紹介します。
だるくて食欲がなく、夏バテ気味…そんな時は、食欲を刺激する香辛料を使った料理や、ビタミンB1を多く含む豚肉料理で、夏を元気に乗り切りましょう！

栄養部　管理栄養士 尾上 尚子



夏野菜のスタミナポークカレー

1人当たりの栄養価
- エネルギー450kcal
- たんぱく質13.4g
- 脂質8.5g
- コレステロール35mg
- 食物繊維14.8g
- 塩分0.6 g

材料(4人分)

ご飯	600g(1人分150g)
豚ひき肉	150g
カレー粉	1g(小さじ1/2)
トマト	200g(中1玉)
なす	80g(1本)
玉ねぎ	100g(中1玉)
ケチャップ	15g(大さじ1)
オイスターソース	18g(大さじ1)
オクラ	8本
かぼちゃ	40g
にんじん	40g

<ルウ>

水	200mℓ
玉ねぎ	200g
バター	10g
小麦粉	15g
カレー粉	1g(小さじ1/2)

ルウの作り方

①熱した玉ねぎは薄切りにする。
②フライパンにバターをいれ、玉ねぎが透き通るまで炒めた後、カレー粉を入れ、さらに炒める。
③香りが出てきたら、小麦粉を振りいれ、玉ねぎとなじむまで1分くらい炒める。
④③に分量の水（ブイヨンでも可）を5～6回に分け、少しずつ入れながらよく混ぜ合わせルウを作っておく。

作り方

①トマト・玉ねぎは2cm角に切り、なすは輪切りにしておく。
②オクラ(ヘタを切る)、かぼちゃ(薄切り)、にんじん(型抜き)は、レンジに3分かけ、蒸し野菜にする。
③豚ひき肉にカレー粉を入れ、よく混ぜ、馴染ませる。
④③の豚ひき肉を中火で炒めて、トマト・なす・玉ねぎを入れ火が通ったら、カレールウをいれて、同量の水(約200mℓ)で伸ばし、5分くらい煮込む。
⑤アクと余分な脂はとっておく。
⑥最後に、ケチャップ・オイスターソースをいれ、味を調える。

ワンポイントアドバイス

- 野菜は大きくカットし、別に茹でて盛り付ければ、彩りも食べ応えもグンとアップします！
- 豚ひき肉は、煮込んで脂をしっかりとることで、カロリーダウンできます。

※市販のカレールウ１人前15ｇの塩分は1.5ｇあります。手作りカレールウで塩分を控えましょう。

クラッシュトマトゼリー

1個当たりの栄養価
- エネルギー48kcal
- たんぱく質1.2 g
- 脂質0g
- コレステロール0mg
- 食物繊維0.2g
- 塩分0 g

材料(４人分)

ミニトマト	4個
梅酒	100mℓ
湯(約80℃)	200mℓ
ゼラチン	5g
ミントの葉	適宜

作り方

①ゼラチンを湯に振り入れてよく混ぜ、溶けたら梅酒を加える。
②平たいバットに①を流し入れ粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。
③固まったゼリーをフォークで上下左右にくずした後、ガラスの器に盛り、1/4に切ったトマトとミントを飾る。

ワンポイントアドバイス

- 梅酒のクエン酸は、体内にたまった疲労物質(乳酸)を早く解消してくれます。
- 梅酒は、お好みで調節してください。